

Suicidio

Si se siente estresado o nervioso durante estos días de COVID-19, acuérdesse que no está solo. Muchas personas están lidiando con el estrés durante estos momentos de incertidumbre sin precedentes. Algunas personas pueden experimentar una sensación de aislamiento y tristeza que conlleva un distanciamiento físico de nuestros seres queridos, la ansiedad por los cambios en nuestras rutinas diarias y las dificultades o el estrés financiero de una pérdida de ingresos. Proteger su salud mental es tan importante como proteger su salud física.

El suicidio es una de las principales preocupaciones de la salud pública. En 2019, más de 47,500 personas perdieron la vida por suicidio en los Estados Unidos y, en términos generales, esta es la décima causa principal de muerte en el país. Si bien el suicidio es complicado y trágico, a menudo se puede prevenir. Saber las señales de advertencia del suicidio y la manera de obtener ayuda puede salvar vidas. Estas son algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

- Hablar sobre: querer morirse, sentir una gran culpa, ser una carga para los demás.
- Sentirse: vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir; extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira; con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.
- Cambiar de comportamiento: hacer un plan para morir; alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento; hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema; mostrar cambios de humor extremos; comer o dormir demasiado o muy poco; consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

La pandemia ha sido desafiante para todos especialmente los niños. Mucho de ellos han tenido experiencia de pérdida, por ejemplo, de un ser querido, pérdida de recursos tales como vivienda, comida. Varios han experimentado los efectos de estrés en sus padres o cuidadores lo cual puede aumentar el comportamiento de los niños considerablemente.

Los efectos acumulativos de estas experiencias estresantes, especialmente si se combinan con otras formas de violencia o trauma puede crear un riesgo serio para la salud mental.

Información reciente de la pandemia sugiere que muchos niños están experimentando un aumento en estrés y otros problemas de salud mental, incluyendo síntomas de depresión y ansiedad.

Septiembre es el mes de prevención del suicidio. A medida que la pandemia continua, el número de jóvenes que se presentan en la sala de emergencia por intento de suicidio ha aumentado de manera significativa. Esto es especialmente preocupante en mujeres adolescentes, que ha aumentado un 50% de visitas a la sala de emergencia por intento de suicidio a comienzos del 2021 comparado al mismo periodo en el 2019.

Afortunadamente, investigaciones demuestran que hay formas efectivas de reducir el riesgo de suicidio. Primero que todo es muy importante que personas cercanas a los niños le pregunten como están y no tener miedo de preguntar si han pensado en el suicidio. Por el contrario, esta pregunta no los lleva a pensar en suicidarse, sino que los puede ayudar a hablar sobre lo que les está pasando y saber que alguien está allí para ayudar. Si usted está preocupado de que un niño está pensando en suicidarse hable con un médico, enfermera de la escuela, ellos tendrán recursos disponibles y una acción a tomar. Si alguien que usted conoce o usted está teniendo pensamientos suicidas llame a la línea de prevención del suicidio al 1-888-628-9454 (español.) Puede enviar la palabra "HELLO" al 741741.